

Menu

ABRIL



segunda-feira
01/04

Almoço

- Ovos Fritos
- Couve refogada
- Legumes grelhado

Sobremessa

Frutas da estação

Lanche

- Pão de queijo
- Bolo de cenoura
- Suco natural/chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



terça-feira
02/04

Almoço

- Arroz primavera
- Coxas e sobrecoxas assados
- Maionese de batata
- Legumes refogados

Sobremessa

Sagu

Lanche

- Croissant de frango
- Bolo de laranja
- Suco natural/chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



quarta-feira
03/04

Almoço

- Bife acebolado
- Suflê de cenoura
- Rúcula com manga
- Batata a soutê

Sobremessa

Frutas da estação

Lanche

- Bolinho de chuva
- Mousse de maracujá
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



quinta-feira
04/04

Almoço

- Peixe à milanesa
- Purê de batata
- Legumes refogados

Sobremessa

Pudim de leite

Lanche

- Pão de metro
- Biscoito de polvilho
- Suco natural/chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



sexta-feira
05/04

Almoço

- Iscas de carne ao molho madeira
- Legumes no vapor
- Lentilha

Sobremessa

Frutas da estação

Lanche

- Pizza
- Suco natural/chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



segunda-feira
08/04

Almoço

- Panqueca de carne / ricota
- Legumes no vapor

Sobremessa

Frutas da estação

Lanche

- Sanduíche natural com patê de cenoura
- suco natural/chá
- Iogurte com granola e frutas da estação



terça-feira
09/04

Almoço

- Filé de frango à milanesa
- Creme de milho
- Salada de macarrão
- Batata soute

Sobremessa

Banana assada com goiabada e queijo

Lanche

- Bolo de laranja
- Croissant de queijo
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola e frutas da estação



quarta-feira
10/04

Almoço

- Bife acebolado
- Legumes no vapor
- Lentilha
- Couve flor gratinada ao molho branco

Sobremessa

Frutas da estação

Lanche

- Bolo de maçã
- Chipa
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola e frutas da estação



quinta-feira
11/04

Almoço

- Rondeli ao molho branco
- Legumes refogados

Sobremessa

Mousse de maracujá

Lanche

- Empadão
- Bolacha de goiabada
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola e frutas da estação



sexta-feira
12/04

Almoço

- Filé de frango grelhado
- Repolho refogado
- Suflê de cenoura
- Farofa especial

Sobremessa

Salada de frutas

Lanche

- Pastel assado de carne e de pizza
- Suco natural/chá
- Iogurte com granola e frutas da estação



Menu

ABRIL



segunda-feira
15/04

Almoço

- Batata recheada
- Couve refogada
- Farofa de banana daterra

Sobremessa

Arroz doce

Lanche

- Bolo de chocolate
- Pipoca
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



terça-feira
16/04

Almoço

- Frango grelhado
- Purê de batata
- Quiche de legumes
- Milho na manteiga

Sobremessa

Frutas da estação

Lanche

- Sanduíche natural (pão integral)
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



quarta-feira
17/04

Almoço

- Peixe
- Batata à dorê
- Legumes gratinados

Sobremessa

Sagu com creme

Lanche

- Bolo de mármore
- Biscoito de polvilho
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



quinta-feira
18/04

Almoço

- Quibe assado
- Tabule, húmus e coalhada seca
- Arroz com lentilha e cebola frita

Sobremessa

Frutas da estação

Lanche

- Bauru
- Bolo de fubá
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



sexta-feira
19/04

Almoço

- Frango ao molho
- Polenta cremosa
- Espinafre refogado

Sobremessa

Canjica

Lanche

- Sfiira de carne
- Bolo de laranja
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



segunda-feira
22/04

Almoço

- Strogonoff de frango
- Strogonoff de grão de bico
- Batata palha
- Batata doce assada

Sobremessa

Canjica

Lanche

- Sanduíche natural
- Bolo formigueiro
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



terça-feira
23/04

Almoço

- Bife à milanesa
- Acelga refogada
- Tomate recheado
- Farofa especial

Sobremessa

Frutas da estação

Lanche

- X-salada
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



quarta-feira
24/04

Almoço

- Polenta cremosa
- Sobrecoxa e coxas assadas
- Abobrinha recheada

Sobremessa

Frutas da estação

Lanche

- Pizza de tomate
- Pizza de banana
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



quinta-feira
25/04

Almoço

- Bife acebolado
- Arroz com lentilha
- Couve flor ao molho branco gratinado

Sobremessa

Manjar

Lanche

- Palitos de cenoura
- Bolo de mármore
- Biscoito de polvilho
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



sexta-feira
26/04

Almoço

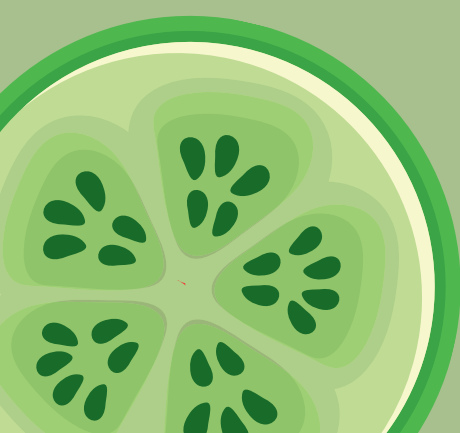
- Frango assado
- Legumes gratinados
- Maionese de batata
- Farofa especial

Sobremessa

Frutas da estação

Lanche

- Bolinho de arroz
- Salada de frutas
- Suco natural/ chá
- Iogurte com granola
- Frutas da estação



Menu

ABRIL



<p><i>segunda-feira</i> 29/04</p> <p>Almoço</p> <ul style="list-style-type: none">• Ovos Fritos• Couve refogada• Legumes grelhado <p>Sobremessa</p> <p>Frutas da estação</p> <p>Lanche</p> <ul style="list-style-type: none">• Pão de queijo• Bolo de cenoura• Suco natural/chá• Iogurte com granola• Frutas da estação	<p><i>terça-feira</i> 30/04</p> <p>Almoço</p> <ul style="list-style-type: none">• Arroz primavera• Coxas e sobrecoxas assados• Maionese de batata• Legumes refogados <p>Sobremessa</p> <p>Sagu</p> <p>Lanche</p> <ul style="list-style-type: none">• Croissant• Bolo de laranja• Suco natural/chá• Iogurte com granola• Frutas da estação	<p><i>quarta-feira</i> 01/05</p> <p>Almoço</p> <ul style="list-style-type: none">• Bife acebolado• Suflê de cenoura• Rúcula com manga• Batata a soutê <p>Sobremessa</p> <p>Frutas da estação</p> <p>Lanche</p> <ul style="list-style-type: none">• Pão de batata• Mousse de maracujá• Suco natural/ chá• Iogurte com granola• Frutas da estação	<p><i>quinta-feira</i> 02/05</p> <p>Almoço</p> <ul style="list-style-type: none">• Peixe à milanesa• Purê de batata• Legumes refogados <p>Sobremessa</p> <p>Pudim de leite</p> <p>Lanche</p> <ul style="list-style-type: none">• Pão de metro• Biscoito de polvilho• Suco natural/chá• Iogurte com granola• Frutas da estação	<p><i>sexta-feira</i> 03/05</p> <p>Almoço</p> <ul style="list-style-type: none">• Iscas de carne ao molho madeira• Legumes no vapor• Lentilha <p>Sobremessa</p> <p>Frutas da estação</p> <p>Lanche</p> <ul style="list-style-type: none">• Pastel assado de carne e de pizza• Suco natural/chá• Iogurte com granola• Frutas da estação
--	---	---	--	--

Todas as preparações com farinha de trigo são adicionadas de farinha integral para enriquecer. Os alimentos com fibras e vitaminas do complexo B.

**** Fixo:** arroz, arroz integral, feijão, saladas cruas e legumes refogados.

Sobremesa: Frutas: 3 x por semana após o almoço.

Sucos Naturais: almoço e lanche.

Todos os alimentos são frescos e feitos com tempero caseiro e natural.

Os bolos e salgados dos lanches são assados e enriquecidos com farinha integral.

Recomenda-se o uso mínimo de sal, óleo e açúcar.

No café da manhã, além do suco natural, temos a opção de iogurte e iogurte com granola, além de frutas da estação diariamente.

Nutricionista responsável: Amélia Gomes, CRN8 1837.

